



Spezial- und Kompaktlehrgang Natursportakademie: LV1 Guiding / LV1 Fahrtechnik

Ausschreibung für die modulare Ausbildung zum
MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer Ausbildung ist eine Veranstaltung des
Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB)
Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de



Einführung

Aktive und ausgebildete Outdoortrainer*innen im Berg-, Winter- oder Wassersport haben bereits Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen in der Natur. Dem tragen wir mit diesem kompakten Lehrgang Rechnung: Er kombiniert die Inhalte des LV1 Guiding und des LV1 Fahrtechnik zu einem 4-tägigen Kompakt-Lehrgang mit online Lernplattform. Somit kannst Du, um am Ende das Level 1 Zertifikat zu erwerben, einen vollen Tag (und die damit verbundenen Kosten) einsparen.

Aus dem **LV1 Guiding** (normalerweise 3 Präsenztage plus 8-10 UE online) nehmen wir einige Inhalte, die bereits in der Ausbildung der Bergsport-, Schneesport- und Wassersportarten geschult werden, heraus. In intensiven 16 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen plus 8-10 UE online ist dieser Teil DIE solide Grundlage für Bikeguiding im bekannten Gelände. Du erhältst das nötige Know-How für sicheres und sorgfältiges Guiden und bist anschließend bestens für Notfälle gewappnet. Dies kommt auch allen Fahrtechnikern zugute, die im Alltag nicht ohne die Guiding Basics auskommen.

Ergänzt wird dieser Lehrgang durch die Inhalte des **LV1 Fahrtechnik in 15 Unterrichtseinheiten**: sicher, stabil, ökonomisch, zentral und naturverträglich – so wünschen wir uns die Fahrtechnik kompetenter MTB-Guides und MTB-Fahrtechniktrainer. An zwei Tagen schulen wir, was hierfür wichtig ist und liefern die Basis für ein profundes Eigenkönnen in den Grundtechniken sowie die Fähigkeit, technisch sauber vorzufahren. Neben dem Lerneffekt erhältst Du ein ehrliches Feedback und Verbesserungsmöglichkeiten für die Aufbaumodule Guiding oder Fahrtechnik aufgezeigt. Dazu vermitteln wir "Troubleshooting-Tipps", mit denen Du Teilnehmer*innen auf Tour unterstützen kannst, die sehr unsicher und instabil auf dem Bike unterwegs sind.

Für angehende MTB-Guides: Dieses Modul ist Voraussetzung für das Aufbaumodul Guiding.

Für angehende MTB-Fahrtechniktrainer als Voraussetzung für das Aufbaumodul Fahrtechniktrainer

Zeitumfang

4 Tage (40 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 4 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Lehrgangsgebühr für den 4-tägigen Lehrgang plus 8-10 UE online beträgt 545€. Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu bezahlen. Für den Kurs sind mindestens 12 Teilnehmer bei 2 Ausbildern vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

Unterricht

Theorie 1/3 - Praxis 2/3. Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Rollenspielen (z. B. Nachstellung realer Situationen und Notfälle) und Übungen.





Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Bremsbeläge wechseln, eigenes SetUp, ...)
- Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung):
 - Die grundsätzliche Fähigkeit, Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. [Wegeschwierigkeiten](#)¹) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Kriterien hierfür sind:
 - kontrollierte und ökonomische Fahrweise
 - zentrale Position
 - stabiles System (Bike und Biker)
 - naturverträgliches, dosiertes Bremsen
- Kondition (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung): Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1.000 hm pro Tag
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Mitglied beim DSLV, VDWS oder VDB
- Ausbildung und Erfahrung (bitte sendet eine Bestätigung dieser Ausbildung und Erfahrung bei der Buchung an ausbildung@dimb.de mit):
 - DSLV: Level 1 Ausbildung + 100 Stunden Praxisnachweis
 - VDWS: Level 2 Ausbildung + 100 Stunden Praxisnachweis

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- Pedelecs (eMTB) können im Lehrgang genutzt werden. Inhaltlich (Technik, Guiding, ...) wird im Lehrgang NICHT auf das eMTB eingegangen, lediglich sensibilisiert. Hier empfehlen wir die Fortbildung eMTB. Akzeptiert werden ausschließlich MTB-Pedelecs (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte Pedelecs und S-Pedelecs ausgeschlossen.
- versenkbare Sattelstütze mit Schnellspanner (keine Verschraubung) oder Teleskopsattelstütze
- Reifen mit ausreichend Profil, regen- und trailtauglich (keine „Slicks“)
- Helmpflicht während der gesamten Tour. Ein guter Sitz des Bikehelms ist Voraussetzung zur Kursteilnahme und wird im Ausrüstungscheck überprüft. Wichtig: Prüft unbedingt den Helmsitz bereits zuhause (z. B. sollte sich der Helm bei korrekt eingestelltem Riemen-/Tragesystem auch mit moderatem Kraftaufwand nicht nach oben/hinten verschieben lassen)
- Sonnenbrille mit Wechselgläsern bzw. klare Schutzbrille und (Langfinger-) Handschuhe sind geländeangepasst verpflichtend zu tragen (z. B. auf Trail bergab)
- ggf. weitere persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20l-25l) inkl. tourentaugliches Tool und Ersatzteile (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltauge...)

¹ <https://dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit>



- 1. Hilfe-Set
- Fahrradbeleuchtung – gute Fahrradbeleuchtung mitbringen -> vor allem bei Kursen im Frühjahr und Herbst bitte für gute Beleuchtung sorgen, für den Fall, dass es mal länger dauert.
- Getränke, Tourverpflegung und Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (für den Hotelkeller; je nach Austragungsort haben wir einen separaten Seminarraum und das Rad steht davor)
- Für die Touren empfehlen wir Flatpedals. Natürlich kann all dies auch auf Klickpedalen bewältigt werden. Erläuterung: Die Erfahrungen zeigen uns, dass das Üben von Situationen auf dem Trail, z.B. im Bereich Notfallübung, viel Konzentration erfordert. Die Freiheit, die das Flatpedal gibt, erhöht die Sicherheit.
- *Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung kann zum Lehrgangsausschluss führen. Bitte nehmt o. g. Punkte ernst. Ihr nehmt als Guide-Anwärter an diesem Lehrgang teil und müsst dieser Mehrverantwortung auch im Bereich ‚Ausstattung‘ gerecht werden.*

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnahmezusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben. Wichtig: Die DIMB ist nicht Reiseveranstalter! In der Unterkunft ist ein Zimmerkontingent für die Teilnehmer reserviert. Grundsätzlich handelt es sich um Doppelzimmer, Einzelzimmer im Einzelfall und nur bei Verfügbarkeit sowie mit Aufpreis. Wer eine Übernachtung benötigt, meldet sich bitte direkt im Hotel und **nicht** bei der DIMB. Die Hoteldetails des jeweiligen findet Ihr auf den Lehrgangsinformationen, die ihr nach der Anmeldung zugeschickt bekommt.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die TeilnehmerInnen mit der verbindlichen Kurszusage. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste, so dass sich Fahrgemeinschaften finden können, sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.



Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung über die Teilnahme am LV1 Guiding und dem LV1 Fahrtechnik mit einer Auflistung der Lehrinhalte und einer Empfehlung für die weiterführenden Aufbaumodule (Guiding/Fahrtechnik). Dies beinhaltet die Einschätzung und Bewertung von Guiding (Umsetzung des Gelernten in den Übungstouren), Fahrsicherheit und Kondition (siehe Voraussetzungen).

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C-Lizenz.

Fragen bitte an:

Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de

Telefon: +49 89 6931088-2



Die Lernbereiche im Stundenansatz

LV1 Guiding, gesamt 26 Unterrichtseinheiten (Präsenz und online)

Vorbereitung und Durchführung von MTB-Touren (10 UE)

- Zielgruppen definieren und Strecken zielgruppengerecht wählen
- Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten kennen und einschätzen
- Bike- und Ausrüstungscheck
- Praxistipps Wetter
- Sensibilisierung für Pedelec und eMTB
- Sicheres und sorgfältiges Guiding, grundlegende Guidingtechniken
- Anpassung der Guidingtechnik an Gruppe und Situation

Notfallvermeidung und Notfallmanagement (10 UE)

Hinweis: Erste Hilfe Kenntnisse werden vorausgesetzt und nicht geschult

- Gefahrenquellen erkennen und vermeiden
- Kritische Situationen erkennen und beherrschen
- Verhalten bei typischen Notfällen
 - Einschätzen der Situation
 - Beherrschen des Notfallalgorithmus
 - Notruf und Organisation des Notrufes inkl. Lokalisierung des Unfallortes mittels Karte

Natur- und Sozialverträglichkeit (3 UE)

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Versicherung und Recht (2 UE)

- Sensibilisierung Betretungsrecht
- Einführung Haftungsrecht
- Sensibilisierung Versicherung

Persönliches Feedback (1 UE)

LV1 Fahrtechnik, gesamt 15 Unterrichtseinheiten

Eigenkönnen und Demonstration von Fahrsicherheit (Fahrtechnik-Grundlagen) (7 UE)

- Grundposition
- Aktivierung
- Bremsdosierung
- Absteigen bergab
- Anfahren am Berg
- Bergauftechniken



Praktische Anwendung Fahrsicherheit (1 UE)

- Grundlagen
- Ausblick Kriterien für die Prüfungsmodule

Theoretisches Hintergrundwissen (4 UE)

- Der rote Faden moderner Fahrtechnik

Bike- und Ausrüstungscheck (1 UE)

- Bike- und Ausrüstungscheck
- Sensibilisierung für Setup und Ergonomie
- Sensibilisierung für Pedelec und E-Bike

Natur- und Sozialverträglichkeit (1 UE)

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Persönliches Feedback (1 UE)